



Centrum Aktywności Seniorów – CAS DĘBNIKI

ul. Bałuckiego 21/1

Kontakt CAS/koordynator: tel. 572 475 401

koordynator: Marcin

dyżur: środy 15:30-17:00

e-mail: biuro@faes.org.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	16:00 do 20:00
wtorek	16:00 do 20:00
środa	15:30 do 19:30
czwartek	16:00 do 20:00
piątek	14:00 do 18:00

OBOWIAZUJE OD 14.08.2025 r.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ – SIERPIEŃ 2025 r.

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
Poniedziałek	16:00-17:30	Siłownia Pamięci	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
	08:00-09:00	Aqua Aerobic	Zapisy na zajęcia: 572 475 401 Ul. Ludwinowska 11, poziom -1 Zajęcia w dniu 04.08.2025 oraz 18.08.2025

	18:00-20:00	Planszomania- gry planszowe i karty	Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1
Wtorek	09:30-10:30	<u>Tai Chi dla początkujących</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Praska 22 Park Dębnicki w przypadku niepogody Sala Koncertowa ul. Konfederacka 4 Ograniczona liczba miejsc
	16:00-17:00	Smartfon z Androidem	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala Zajęcia w dniu 5.08.2025 oraz 19.08.2025
	17:05-18:05	Poznaj swój smartfon-zajęcia dla osób początkujących	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala Zajęcia w dniu 5.08.2025 oraz 19.08.2025
Środa	11:00-12:00	<u>Joga początkująca łagodna</u>	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 9 Ograniczona liczba miejsc
	15:30-17:00	Z komputerem za pan brat – zajęcia komputerowe	Zapisy na zajęcia: tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/Duża sala W sierpniu zajęcia odwołane
	15:30-17:00	Dyżur koordynatora	tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/mała sala

	17:30-20:00	Środy filmowe	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Mała sala
	18:00-19:30	CANVA dla Seniora - kreatywne zajęcia	Zapisy tel. 572 475 401 Kraków ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Czwartek	16:00-18:00	Zrzutka krakowska – nauka gry w brydża	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża i Mała sala
	18:00-20:00	Zaszachowani- nauka gry w szachy	Zapisy: tel. 572 475 401 Miejsce: CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
Piątek	14:00-15:30	Więc chodź pomaluj mój Świat! - warsztaty artystyczne	Zapisy na zajęcia tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala
	15:45-16:45	Na językach - Język angielski dla seniorów	Zapisy tel. 572 475 401 Miejsce: lokal CAS, ul. Bałuckiego 21/1/Duża sala <u>W sierpniu zajęcia odwołane</u>

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025 r.:

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	DOSTĘP/INFORMACJA
11	12:00 -13:00	Jak spać, żeby się wyspać! Warsztaty dla seniorów	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401
20	14:00-15:30	Bezpieczny Senior - Spotkanie z z udziałem przedstawicieli Komendy Wojewódzkiej	Obowiązkowe zapisy Ilość miejsc ograniczona zapisy: 572 475 401

		Policji w Krakowie	
24	15.00-22.00	V Nowohuckie Senioralia	scena plenerowa NCK, wstęp wolny
25	18:00-20:00	Warsztaty zdobienia odzieży (sitodruk/malowanie) Zabierz swoją torbę lub koszulkę i daj jej drugie życie! A jeśli nie masz to my Ci ją zapewnimy.	📍 Lokalizacja: Hevre, Beera Meiselsa 18 Zapisy poprzez formularz: https://forms.gle/jJ5KsdCF4i3ppUDS7
27	18:00-20:00	Warsztaty kulinarne Wspólne gotowanie i rozmowy o tym, co sprawia, że dzielnica smakuje lepiej	📍 Lokalizacja: Hevre, Beera Meiselsa 18 Zapisy poprzez formularz: https://forms.gle/fMJavcwympeD9zYDA
5,12,19,26	18:00-19:00	Spotkania wolontariuszy	CAS Dębniki Mała sala

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.